

۲- ناخن ها باید کوتاه بوده و نباید از برق ناخن یا لاک ناخن و یا ناخن مصنوعی استفاده گردد.

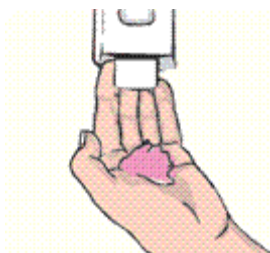
۳- سطح دستها و انگشتان از نظر بریدگی و خراش کنترل شود .

۴- جلو سینک ایستاده به نحوی که لباس و دستها با سینک تماس پیدا ننماید.

۵- شیر آب را باز کرده تا دستها و قسمتها تحتانی ساعد خیس شوند ، دستها و ساعد بایستی پایین تر از بازو قرار گیرند . آب باید به اندازه کافی گرم باشد و از پاشیدن آب به لباس باید اجتناب نمود.



۶- صابون را باید در میان دستهای خیس گذاشت و اگر به جای صابون قالبی از صابون مایع استفاده شود سه سی سی از آن استفاده شود تا کف فراوان ایجاد گردد .



چندین تحقیق نشان داده است تشویق کودکان و بزرگسالان به شستشوی دستها بعد از توالیت مفید است.

اقدامی به سادگی شستن مرتب دستها می تواند تاثیر بسیار زیاد و قابل توجهی در جلوگیری از ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا و سینه پهلو در ماه های سرد زمستان داشته باشد.

همچنین شستشوی بیشتر دست ها می تواند مهمترین راهکار برای کنترل عفونتهای پوستی ناشی از استافیلوکوک باشد.



مراحل شستن دست ها :

برای شستن دست، نیاز به سینک ، آب جاری و گرم ، صابون یا مواد ضد عفونی کننده و حوله کاغذی نیاز است و سپس به شرح ذیل عمل می گردد.

۱- آستینهای لباس را تا قسمت فوقانی مچ بالا زده ، جواهرات و ساعت مچی را از دست وانگشتان خارج می نماییم .

مطالعات نشان داده است که شستن دست ها با صابون می تواند مرگ و میر ناشی از اسهال را تقریباً تا ۵۰ درصد و مرگ و میر حاصل از عفونت های حاد تنفسی را تا ۲۵ درصد کاهش دهد و جان کودکان را بیش از هر واکسن و یا اقدامات پزشکی دیگری نجات دهد. چالش موجود، انتقال ایده شستن دست با صابون از ایده ای مجرد به رفتاری اتوماتیک در خانه، مدارس و جوامع در سراسر دنیا است.



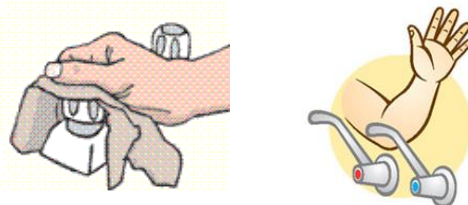
بر اساس اعلام سازمان جهانی بهداشت اسهال هر ساله سبب مرگ ۲/۲ میلیون نفر می شود. بیشتر قربانیان را کودکان در کشورهای دارای درآمد پایین یا متوسط تشکیل می دهند.

میکروبیهای عامل اسهال در روده یافت می شوند و از طریق آلوده شدن دستها و آب به مدفوع، گسترش می یابند.

بهداشت دست



اگر همزمان که دستمال در دست فرد قرار دارد دستها به یکدیگر مالیده شود به حذف باکتری های باقی مانده کمک می شود. سپس دستمال باید به طریقه صحیح دفع شود شیر آب بایستی با حوله کاغذی خشک و بسته شود.



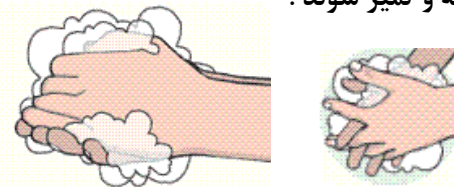
خشک کردن دستها با دستگاه خشک کن باعث چرخش هوای مملو از باکتری می شود، لذا بهتر است در شرایط عادی برای خشک کردن دستها از حوله استفاده شود.



منبع: www.America.gov/st/health

www.fardanews.com

۷- دستها با دقت به هم مالیده شود. شستن هر یک از انگشتان، کف و پشت دستها باید پنج بار انجام شده و دقت گردد که کلیه قسمتها کاملا شسته و تمیز شوند.



در صورتی که زیر ناخن ها کثیف است با ناخن های دست دیگر تمیز شوند. (در بررسی انجام شده نوک انگشتان، زیر ناخن و اطراف انگشت شست آلوده ترین قسمتها بعد از شستشو گزارش شده است.)



توجه!!!!

در انتهای مراحل شستشوی دست نباید شیر آب بسته شود و بایستی دقت گردد که صابون روی دستها نماند. سپس با دستمال کاغذی به آرامی و به طور کامل دستها خشک شوند. این عمل بایستی از سمت انگشتان به طرف مچ ساعد انجام شود.

